



穴道湖しじみ薬膳カレーパエリア

山本 容理子

材料・分量(4人分)

米(洗わない).....	2合	しじみ(砂抜きして冷凍しておく)...	500g
バター.....	20g	エビ(冷凍).....	6尾
ニンニク.....	1かけ	トマト缶.....	100g
		日本酒.....	50cc
A	玉ねぎ.....	1個	スープ
	しらす.....	100g	
	しめじ.....	1/2束	
	パプリカ.....	2個	
		水.....	400cc
		海塩.....	小さじ1
		カレー粉.....	大さじ1
		バターから作ったギー.....	小さじ2

作り方(時間:50分)

- ① 先に小さめの鍋に水を入れ火をかけ、沸いたら塩、カレー粉を入れスープを作っておく。
- ② フライパンにバターを溶かして、みじん切りにしたニンニク、玉ねぎをよく炒める。
- ③ Aを入れて炒めたら、お米を洗わずそのまま加えて弱火で5分透き通るまで炒める。パプリカは一旦取り出す。
- ④ ①のスープにトマト缶、日本酒、塩を加えて強火で沸騰させてかき混ぜ、③に流し入れる。
- ⑤ エビ、しじみ、縦1センチ幅に切ったパプリカを盛りつけたらギーを回し入れて蓋をして弱火で15分加熱。
- ⑥ 蓋を開け、水分がなくなっているか確認したら15分蒸らす。
- ⑦ 蒸らし終わったら強火で1分半加熱しておこげを作り完成!

セールポイント

食欲をそそる木次バターの香りにデトックス力抜群のカレーのスパイスを加え、子供が大好きな味にしました。味つけは海塩のみですが、スーパーフードのしじみをふんだんに使い、いいダンが出ています。ギーで香りや味に深みを出しました。お米を炊いていなかった!という時も洗わなくていいのですぐに作れる主婦の味方です。海のミネラルたっぷりの元気になるパエリアです!!!